HATI,

Penyakit dan Obatnya

Disusun oleh:

Abu Ubaidillah alBamalanjy

– غَفَرَ اللهُ لَهُ وَلِوَالِدَيْهِ –

Daftar isi

SYUKUR KEPADA ALLAH .... (3)

KEDUDUKAN HATI DAN URGENSINYA .... (4)

PEMBAGIAN HATI .... (5)

QALBUN SALIM (hati yang sehat) .... (6)

QALBUN MAYYIT (hati yang mati) .... (8)

QALBUN MARIDH (hati yang sakit) .... (10)

MACAM PENYAKIT HATI .... (11)

HAKIKAT PENYAKIT HATI .... (14)

DUA UNSUR KEBURUKAN .... (14)

OBAT PENYAKIT HATI .... (16)

AL-QUR`AN .... (16)

MUKHALAFAH DAN MUHASABAH .... (18)

ISTI'ADZAH DAN IKHLAS .... (20)

PENUTUP .... (21)

Sesungguhnya, segala puji senantiasa kita panjatkan kepada Allah ﷻ, Pemilik sifat-sifat yang maha tinggi lagi terpuji dan nama-nama yang maha indah. Yang telah menciptakan hambaNya dan memberikan berbagai kenikmatan kepada mereka serta tidak meninggalkan mereka begitu saja. Bahkan menjadikan mereka sebagai tempat untuk diperintah dan dilarang, mewajibkan mereka untuk memahami petunjukNya dan membagi mereka kepada golongan yang bahagia dan golongan yang celaka. Dialah Allah yang menguasai hati seluruh hambaNya, siapa saja yang diberi petunjuk olehNya tidak ada seorang pun yang akan menyesatkannya, dan siapa saja yang Dia sesatkan, tidak ada seorang pun yang mampu memberi petunjuk kepadanya.

Shalawat dan salam senantiasa kita sampaikan kepada hamba dan utusan Allah ﷻ, yang telah menuntun umatnya kepada jalan Allah yang lurus dan menjelaskan kepada mereka dengan gamblang, barangsiapa yang menyimpang dan menyelisihi beliau ﷺ tentu akan mengalami kebinasaan. Karena tidak ada jalan menuju kebaikan dan perbaikan melainkan melalui jalan yang telah beliau ﷺ tempuh.

SYUKUR KEPADA ALLAH

Tatkala Allah ﷻ telah menetapkan bahwa manusia diciptakan untuk beribadah kepadaNya semata, agar mendapat keridhaan dan kecintaan dariNya, maka Allah ﷻ memberikan kepada mereka berbagai sarana untuk mencapai tujuan tersebut, berupa hati, penglihatan, pendengaran dan anggota badan, sebagai karunia dan anugerah dariNya. Sehingga, barangsiapa yang menggunakan kenikmatan-kenikmatan tersebut untuk menaatiNya, menempuh jalan *ma'rifah* kepadaNya melalui petunjuk yang Dia arahkan, sedangkan dia tidak mencari jalan lain yang menyimpang darinya, berarti dia telah mensyukuri kenikmatan-kenikmatan yang telah diberikan kepadanya.

Allah ﷻ telah berfirman,

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

"Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur." (an-Nahl: 78)

Sebaliknya, orang yang menggunakan kenikmatan-kenikmatan tersebut hanya untuk memenuhi kehendak diri dan hawa nafsunya, tidak memperhatikan hak Allah sebagai pencipta dan pemberi kenikmatan, maka dia akan merugi ketika dimintai pertanggungjawaban atasnya, menyesal dan bersedih dengan kesedihan yang lama. Karena mau tidak mau, pasti akan ditegakkan perhitungan atas hak anggota badan yang telah Allah berikan kepada hambaNya. Allah berfirman,

وَلا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولا

"Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungan jawabnya." (al-Isra`: 36)[1]

KEDUDUKAN HATI DAN URGENSINYA

Oleh karena itu, seorang yang beriman kepada Allah dan hari akhir tentu akan memperhatikan amalan-amalannya. Dia akan senantiasa berusaha memperbagus amalan-amalannya, sehingga dia benar-benar ditulis oleh Allah sebagai orang yang bersyukur atas kenikmatan-kenikmatan yang telah diberikan kepadanya.

Maka ketahuilah, – semoga Allah senantiasa membimbing kita kepada kebaikan – bahwa semua kebaikan bergantung kepada hati yang ada dalam dada. Rasulullah ﷺ bersabda,

أَلاَ وَإِنَّ فِي الجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَت صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، أَلاَ وَهِيَ القَلْبُ

"Ketahuilah, sesungguhnya dalam jasad ini ada segumpal daging, jika segumpal daging itu baik, maka seluruh jasad pun akan menjadi baik. Dan jika segumpal daging itu rusak, maka seluruh jasad pun akan menjadi rusak. Ketahuilah, bahwa segumpal daging itu adalah hati."[2]

Al-Hafizh Ibnu Hajar al-'Asqalani رحمه الله berkata,

"Beliau mengkhususkan hati dengan hal tersebut karena hati adalah pemimpin badan. Dengan baiknya pemimpin, maka rakyat akan menjadi baik, dengan rusaknya pemimpin, rakyat pun menjadi rusak. Dan dalam hadits ini terdapat peringatan untuk mengagungkan kedudukan hati dan anjuran untuk memperbaikinya..."[3]

Memang benar apa yang beliau katakan, bahwa kedudukan hati terhadap anggota badan adalah bagaikan raja yang menguasai rakyatnya. Dimana seluruh anggota badan akan tergerak ketika ada perintah dari hati, sedangkan hati menggunakan dan mengatur anggota badan dengan kehendaknya. Sehingga anggota badan akan mengikuti kehendak, niat dan azam yang ada di dalam hati. Jika hati memiliki niat dan kehendak yang baik, maka amalan baik pun akan dinilai baik. Sebaliknya, jika hati memiliki niat dan kehendak yang buruk, maka suatu amalan meskipun dilihat baik secara lahir, tidak akan dinilai baik pada hakikatnya.

Dan syariat Islam yang mulia ini telah menjadikan timbangan untuk amalan yang diterima dengan dua syarat, tidak akan diterima suatu amalan jika hanya memenuhi satu syarat darinya.

Pertama, ikhlash yang ada di dalam hati.

---

[1] Lihat *Mawaridul Aman al-Muntaqa min Ighatsatil Lahafan fi Mashayidisy Syaithan,* karya Syekh Ali Hasan al-Halabi, hlm. 30

[2] Riwayat al-Bukhari (1/19) dan Muslim (1219) dari Nu'man bin Basyir.

[3] *Fathul Bari Syarh Shahih al-Bukhari* dalam *Kitab al-Iman Bab Fadhli Man Istabra`a Lidinihi.*

Kedua, kesesuaian amalan dengan tuntunan syariat Islam.

Kemudian, tatkala iblis, musuh Allah mengetahui bahwa inti kebaikan ada pada hati dan bergantung kepadanya, dia pun memfokuskan gangguannya pada hati dengan memberikan was-was, menghadapkannya dengan berbagai syahwat, memperindah berbagai amalan dan keadaan yang akan menghalangi hamba dari jalan yang lurus dan membentangkan berbagai sebab kesesatan yang akan menghalanginya dari sebab-sebab taufik. Untuk itu, dia pun menyiapkan berbagai jerat dan jaring yang menipu. Jika seorang hamba selamat dari jerat dan jaring tersebut, dia tidak akan lepas dari gangguan atau halangan yang disebabkan olehnya.[4]

Dengan demikian, nyatalah bagi kita untuk benar-benar memperhatikan, memperbaiki, membersihkan dan menjaga hati-hati kita dari segala hal yang akan merusaknya. Bahkan perhatian terhadap hati bisa dikatakan lebih besar dibandingkan amalan lahiriyah. Karena amalan lahiriyah akan muncul dan menjadi baik dengan baiknya hati.

Ketika menjelaskan hadits di atas, Imam Nawawi رحمه الله berkata,

"Dalam hadits ini terdapat penegasan untuk berusaha memperbaiki hati dan menjaganya dari kerusakan."[5]

Dan penjagaan kesehatan hati akan terwujud dengan tiga hal, sebagaimana penjagaan kesehatan badan juga demikian.

1. Menjaga kekuatan hati, yaitu dengan keimanan dan ketaatan-ketaatan kepada Allah.
2. Perlindungan dari hal yang merusak dan berbahaya, yaitu dengan menjauhi dosa-dosa, kemaksiatan dan berbagai penyimpangan.
3. Menghilangkan segala unsur merusak yang telah melekat padanya, yaitu dengan bertaubat dan meminta ampunan kepada Allah ﷻ.[6]

PEMBAGIAN HATI

Sebagaimana Allah ﷻ yang memberi kehidupan dan mematikan jasad hamba-hambaNya, Dia jugalah yang menghidupkan dan mematikan hati hamba-hambaNya. Allah ﷻ berfirman,

وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِنْ أَمْرِنَا مَا كُنْتَ تَدْرِي مَا الْكِتَابُ وَلا الإِيمَانُ وَلَكِنْ جَعَلْنَاهُ نُورًا نَهْدِي بِهِ مَنْ نَشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا وَإِنَّكَ لَتَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

"Dan demikianlah Kami wahyukan kepadamu ruh (al-Quran) dengan perintah Kami. Sebelumnya kamu tidaklah mengetahui apakah al-Kitab (al-Quran) dan tidak pula mengetahui apakah iman itu, tetapi Kami menjadikan al-Quran itu cahaya, yang Kami tunjuki dengannya siapa yang Kami kehendaki di antara hamba-hamba Kami. dan

---

[4] Lihat *Mawaridul Aman*, hlm. 31

[5] *Syarh Shahih Muslim*, karya Imam Nawawi dalam *Kitab al-Musaqah Bab Akhdzil Halal Wa Tarkisy Syubuhat*

[6] Lihat *Mawaridul Aman*, hlm. 48

Sesungguhnya kamu benar-benar memberi petunjuk kepada jalan yang lurus." (asy-Syura: 52)

Syekh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di رحمه الله, ketika menafsirkan ayat tersebut berkata, "Dan demikianlah, manakala Kami telah beri wahyu kepada para rasul sebelummu, Kami wahyukan kepadamu *ruh* dengan perintah Kami, yaitu al-Qur`an yang mulia ini. Dia menamakan al-Qur`an dengan *ruh* karena dengan ruh jasad akan hidup, sedangkan dengan al-Qur`an, hati-hati dan ruh-ruh akan menjadi hidup, dan akan hidup pula dengannya kemaslahatan-kemaslahatan dunia dan agama, karena di dalamnya terdapat kebaikan yang banyak dan ilmu yang melimpah."[7]

Ketika jasad manusia terbagi menjadi tiga, jasad yang hidup sehat, jasad yang mati dan jasad yang sakit, maka hati pun demikian, terbagi menjadi hati yang hidup sehat, hati yang mati dan hati yang sakit.

Dan Allah سبحانه وتعالى telah mengumpulkan tiga macam hati ini dalam firmanNya,

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ رَسُولٍ وَلا نَبِيٍّ إِلا إِذَا تَمَنَّى أَلْقَى الشَّيْطَانُ فِي أُمْنِيَّتِهِ فَيَنْسَخُ اللَّهُ مَا يُلْقِي الشَّيْطَانُ ثُمَّ يُحْكِمُ اللَّهُ آيَاتِهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ (٥٢) لِيَجْعَلَ مَا يُلْقِي الشَّيْطَانُ فِتْنَةً لِلَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ وَالْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ وَإِنَّ الظَّالِمِينَ لَفِي شِقَاقٍ بَعِيدٍ (٥٣) وَلِيَعْلَمَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادِ الَّذِينَ آمَنُوا إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ (٥٤)

"Dan Kami tidak mengutus sebelum kamu seorang Rasul pun dan tidak (pula) seorang Nabi, melainkan apabila ia mempunyai sesuatu keinginan, syaitan pun memasukkan godaan-godaan terhadap keinginan itu. Allah menghilangkan apa yang dimasukkan oleh syaitan itu, dan Allah menguatkan ayat-ayatNya. Dan Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana. Agar Dia menjadikan apa yang dimasukkan oleh syaitan itu, sebagai cobaan bagi orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit dan yang keras hatinya. Dan sesungguhnya orang-orang yang zhalim itu, benar-benar dalam permusuhan yang sangat. Dan agar orang-orang yang telah diberi ilmu, meyakini bahwasanya al-Qur`an itulah yang hak dari Tuhanmu lalu mereka beriman dan tunduk hati mereka kepadanya. Dan sesungguhnya Allah adalah pemberi petunjuk bagi orang-orang yang beriman kepada jalan yang lurus." (al-Hajj: 52-54)

Maka dalam ayat ini Allah menjadikan hati ada tiga macam, dua hati yang mendapat *fitnah* (cobaan) dan satu hati yang selamat. Dua hati yang mendapat cobaan itu adalah hati yang ada penyakit padanya dan hati yang keras. Sedangkan hati yang selamat adalah hati yang beriman, yang senantiasa kembali kepada Rabbnya, yaitu yang merasa tenang kepadaNya, tunduk, pasrah dan patuh kepadaNya.[8]

QALBUN SALIM (hati yang sehat)

---

[7] *Taisirul Karimir Rahman fi Tafsiri Kalamil Mannan* karya Syekh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di hlm. 762

[8] *Mawaridul Aman,* hlm. 37-38

Inilah hati yang sehat lagi selamat, yang akan memberi manfaat kepada pemiliknya pada hari kiamat. Sebagaimana firman Allah ﷻ,

يَوْمَ لا يَنْفَعُ مَالٌ وَلا بَنُونَ (٨٨) إِلا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (٨٩)

"(Yaitu) di hari harta dan anak-anak laki-laki tidak berguna, kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang salim." (asy-Syu'ara`: 88-89)

Hati ini pulalah yang dimiliki Nabi Ibrahim ﷺ ketika mendatangi Allah ﷻ.

وَإِنَّ مِنْ شِيعَتِهِ لإِبْرَاهِيمَ (٨٣) إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (٨٤)

"Dan sesungguhnya Ibrahim benar-benar Termasuk golongannya (Nabi Nuh). (lngatlah) ketika ia datang kepada Tuhannya dengan hati yang salim." (ash-Shaffat: 83-84)

Adapun maksud hati yang salim, maka para ulama telah berbeda-beda dalam mengungkapkannya. Dalam kitab *Syifa`ul Qulub,* Syekh Mushthafa al-Adawi رحمه الله menyebutkan tujuh pendapat para ulama tentang makna qalbun salim. Lalu beliau mengatakan, "... Maka hati yang salim adalah hati yang selamat dari kesyirikan dan kecintaan terhadap pelaku syirik. Selamat dari kesyirikan, selamat dari bid'ah, selamat dari dosa-dosa dan maksiat, selamat dari berbagai belenggu, selamat dari dengki. Hati yang memiliki sifat-sifat terpuji, bersih dari sifat-sifat rendahan. Yaitu hati yang merasa takut dan gentar terhadap Allah *'azza wa jalla. Wallahu a'lam."*[9]

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah رحمه الله berkata, "Sesungguhnya istilah para ulama tentang makna *qalbun salim* berbeda-beda. Dan kesimpulan yang mencakup semuanya itu adalah, hati yang selamat dari seluruh *syahwat* yang bertentangan dengan perintah dan larangan Allah, dan selamat dari seluruh *syubhat* yang bertentangan dengan beritaNya. Maka hati itu selamat dari peribadahan kepada selainNya, selamat dari berhukum kepada selain rasulNya ﷺ. Hati itu selamat dalam mencintai Allah dengan selalu berhukum kepada rasulNya ﷺ, juga dalam rasa takut kepada Allah, dalam berharap, bertawakal, kembali dan merendahkan diri kepadaNya, mendahulukan keridhaanNya dalam setiap keadaan, serta menjauhkan diri dari kemurkaanNya dengan berbagai jalan. Dan ini adalah hakikat *ubudiyah* (penghambaan) yang hanya pantas ditujukan kepada Allah semata."[10]

Ibnu Rajab al-Hanbali رحمه الله berkata, "Maka hati yang salim adalah yang selamat dari segala kerusakan dan perkara yang dibenci. Yaitu yang padanya hanya ada kecintaan kepada Allah, rasa takut kepadaNya dan kepada apa yang menjauhkan dariNya."[11]

Hati yang sehat dan selamat ini, karena kebersihan dan kemurnian yang ada padanya, berbagai fitnah dan cobaan yang menghampirinya tidak akan membahayakan hati ini. Bahkan hal tersebut akan menambah keimanan dan keyakinan yang ada padanya. Rasulullah ﷺ bersabda,

---

[9] Lihat *Syifa`ul Qulub* karya Syekh Mushthafa al-'Adawi, hlm. 8-9
[10] *Mawaridul Aman,* hlm. 33-34
[11] *Iqazhul Himam al-Muntaqa min Jami'il 'Ulum wal Hikam,* karya Syekh Salim al-Hilali, hlm. 120

تُعْرَضُ الْفِتَنُ عَلَى الْقُلُوبِ كَالْحَصِيرِ عُودًا عُودًا فَأَيُّ قَلْبٍ أُشْرِبَهَا نُكِتَ فِيهِ نُكْتَةٌ سَوْدَاءُ وَأَيُّ قَلْبٍ أَنْكَرَهَا نُكِتَ فِيهِ نُكْتَةٌ بَيْضَاءُ حَتَّى تَصِيرَ عَلَى قَلْبَيْنِ عَلَى أَبْيَضَ مِثْلِ الصَّفَا فَلاَ تَضُرُّهُ فِتْنَةٌ مَا دَامَتْ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ وَالْآخَرُ أَسْوَدُ مُرْبَادًّا كَالْكُوزِ مُجَخِّيًا لاَ يَعْرِفُ مَعْرُوفًا وَلاَ يُنْكِرُ مُنْكَرًا إِلاَّ مَا أُشْرِبَ مِنْ هَوَاهُ

"Fitnah menempel kepada hati sebagaimana anyaman tikar, satu demi satu. Hati mana saja yang menerimanya, akan dituliskan padanya titik hitam. Dan hati mana saja yang mengingkarinya, akan dituliskan padanya titik putih. Sehingga jadilah hati itu menjadi dua macam. Hati yang putih bersih bagaikan batu licin yang bersih, sehingga fitnah tidak akan berbahaya padanya sama sekali selama langit dan bumi masih ada. Dan yang kedua adalah hati yang hitam keruh bagaikan cangkir terbalik, tidak mengenal kebaikan dan tidak mengingkari keburukan kecuali yang masuk dari hawa nafsunya."[12]

Ketika Allah menjadikan bilangan malaikat yang ditugasi menjaga neraka berjumlah sembilan belas, Allah menyebutkan bahwa hal itu sebagai *fitnah* (cobaan) bagi orang-orang kafir dan yang di dalam hatinya ada penyakit, namun sebagai penguat keimanan orang-orang yang beriman. Allah berfirman,

وَمَا جَعَلْنَا أَصْحَابَ النَّارِ إِلا مَلائِكَةً وَمَا جَعَلْنَا عِدَّتَهُمْ إِلا فِتْنَةً لِلَّذِينَ كَفَرُوا لِيَسْتَيْقِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ وَيَزْدَادَ الَّذِينَ آمَنُوا إِيمَانًا وَلا يَرْتَابَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ وَالْمُؤْمِنُونَ وَلِيَقُولَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ وَالْكَافِرُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلا كَذَلِكَ يُضِلُّ اللَّهُ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ

"Dan tiada Kami jadikan penjaga neraka itu melainkan dari Malaikat. Dan tidaklah Kami menjadikan bilangan mereka itu melainkan untuk jadi cobaan bagi orang-orang kafir, supaya orang-orang yang diberi al-kitab menjadi yakin, dan supaya orang yang beriman bertambah imannya, dan supaya orang-orang yang diberi al-kitab dan orang-orang mukmin itu tidak ragu-ragu, dan supaya orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit dan orang-orang kafir (mengatakan), 'Apakah yang dikehendaki Allah dengan bilangan ini sebagai suatu perumpamaan?' Demikianlah Allah membiarkan sesat orang-orang yang dikehendakiNya dan memberi petunjuk kepada siapa yang dikehendakiNya." (al-Muddatstsir: 31)

QALBUN MAYYIT (hati yang mati)

"Yaitu hati yang sama sekali tidak ada kehidupan padanya. Hati ini tidak mengenal Rabbnya, tidak beribadah kepadaNya dengan melaksanakan perintah dan segala yang dicintai dan diridhai olehNya. Akan tetapi bersikap sesuai dengan hawa nafsu dan kesenangannya belaka, meskipun hal itu menyebabkan kemarahan dan kemurkaan Rabbnya. Jika dia telah meraih syahwat dan bagiannya, dia tidak peduli apakah diridhai atau dimurkai Rabbnya. Maka dia menghambakan diri kepada selain Allah, dengan rasa cinta, takut, harap, ridha, murka, pengagungan dan perendahan diri. Jika mencintai, maka

[12] Riwayat Muslim (144)

mencintai karena hawa nafsunya. Jika membenci, membenci karena hawa nafsunya. Jika memberi, memberi karena hawa nafsunya. Jika mencegah pemberian, mencegah karena hawa nafsunya. Hawa nafsunya lebih dia utamakan dan dia cintai daripada keridhaan *Maula*-nya (Allah). Hawa nafsu adalah imamnya, syahwat adalah panglimanya, kebodohan adalah pengendalinya dan kelalaian adalah kendaraannya

Hati ini penuh dengan pikiran untuk meraih tujuan-tujuan duniawi. Tertutup oleh hawa nafsu yang memabukkan dan kecintaan terhadap dunia. Mereka diseru kepada Allah dan hari akhirat dari tempat yang jauh. Tidak menyambut orang yang memberi nasihat, namun mengikuti setiap setan yang durhaka. Dunia lah yang menjadikan dia marah dan ridha, sedangkan hawa nafsu membuat dia tuli dan buta dari kebenaran.”[13]

Orang yang memiliki hati semacam ini, telah disebutkan oleh Allah sebagai makhluk yang lebih buruk dari binatang ternak. Allah ﷻ berfirman,

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنِّ وَالإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

“Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk isi neraka Jahannam kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak mereka gunakan untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak mereka gunakan untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak mereka gunakan untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu bagaikan binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka Itulah orang-orang yang lalai.” (al-A’raf: 179)

Dan Allah ﷻ berfirman tentang orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai sesembahan,

أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلا تَذَكَّرُونَ

“Maka pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhannya dan Allah membiarkannya sesat berdasarkan ilmuNya dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya dan meletakkan tutupan atas penglihatannya? Maka siapakah yang akan memberinya petunjuk sesudah Allah (membiarkannya sesat). Maka mengapa kamu tidak mengambil pelajaran?” (al-Jatsiyah: 23)

Syekh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di رحمه الله menjelaskan ayat tersebut, “Allah berfirman, maka pernahkah kamu melihat seorang yang sesat, yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhannya, segala yang disukai hawa nafsunya dia laksanakan, baik diridhai maupun dimurkai oleh Allah. Dan Allah membiarkannya sesat berdasarkan ilmuNya bahwa hidayah tidak pantas baginya dan dia juga tidak pantas mendapat hidayah. Allah telah mengunci mati pendengarannya sehingga dia tidak bisa mendengarkan sesuatu yang bermanfaat baginya, juga mengunci hatinya sehingga dia tidak bisa menyimpan kebaikan. Dan Allah telah meletakkan tutupan atas

[13] *Mawaridul Aman,* hlm. 36

penglihatannya, yang akan menghalanginya dari melihat kebenaran. Maka siapakah yang akan memberinya petunjuk sesudah Allah? Yakni, tidak ada seorang pun yang akan memberinya petunjuk, sedangkan Allah telah menutup atasnya segala pintu hidayah dan membuka segala pintu kesesatan untuknya. Allah tidaklah menzhaliminya, akan tetapi dialah yang menzhalimi diri sendiri dan menyebabkan tercegahnya rahmat Allah atasnya. Maka mengapa kamu tidak mengambil pelajaran, sehingga kamu melaksanakan yang bermanfaat bagimu dan menjauhi yang berbahaya atasmu?"[14]

Ketika menafsirkan ayat 7 dalam surat al-Baqarah, beliau menjelaskan sebab dikuncinya pendengaran dan hati serta ditutupnya penglihatan mereka. Beliau berkata, "Jalan-jalan ilmu dan kebaikan ini telah ditutup atas mereka, sehingga tidak ada lagi harapan pada mereka, dan tidak ada kebaikan yang bisa diharapkan lagi di sisi mereka. Dan mereka terhalangi dari hal tersebut dan tertutup dari pintu-pintu keimanan hanyalah disebabkan karena kekafiran, penentangan dan pembangkangan mereka setelah jelas kebenaran bagi mereka."[15]

Ketika sahabat yang mulia Hudzaifah bin al-Yaman ﷺ menjelaskan pembagian hati, beliau membaginya menjadi empat macam. Beliau berkata, "Hati ada empat. (Pertama) hati yang murni, padanya ada pelita yang bercahaya, itulah hati orang yang beriman. (Kedua) hati yang tertutup, itulah hati orang kafir. (Ketiga) hati yang terbalik, itulah hati orang munafik, mengetahui kebaikan lalu mengingkari, melihat kebenaran lalu buta darinya. Dan (keempat) hati yang dipengaruhi oleh dua unsur materi, unsur keimanan dan unsur kemunafikan. Maka hati ini dikuasai oleh unsur yang dominan dari keduanya."[16]

Nampaknya, *wallahu a'lam,* beliau membagi hati yang mati menjadi dua bagian. Hati yang tertutup, yaitu hati orang kafir, dan hati yang terbalik, yaitu hati orang munafik. Karena kedua macam hati tersebut sama-sama tidak dapat mengambil manfaat dari cahaya ilmu dan iman.

QALBUN MARIDH (hati yang sakit)

Hati inilah yang disebutkan oleh Hudzaifah bin al-Yaman ﷺ sebagai jenis hati yang keempat. Yaitu hati yang terpengaruh oleh dua unsur materi, keimanan dan kemunafikan atau kekufuran.

Ibnul Qayyim ﷺ berkata, "Hati ini memiliki kehidupan namun juga memiliki penyakit. Maka dia memiliki dua unsur materi, kadang dipengaruhi oleh yang satu, dan terkadang dipengaruhi oleh yang lain. Maka hati ini dimiliki oleh unsur yang dominan dari keduanya.

Maka dalam hati ini ada kecintaan kepada Allah ﷻ, keimanan terhadapNya, ikhlas dan tawakal kepadanya, yang mana hal ini adalah unsur kehidupannya.

Namun juga dalam hati ini terdapat kecintaan dan pengutamaan terhadap syahwatnya serta keinginan untuk meraihnya, hasad, kibr, 'ujub, kecintaan terhadap kedudukan yang

[14] *Taisirul Karimir Rahman,* hlm. 777
[15] *Taisirul Karimir Rahman,* hlm. 42
[16] Lihat *Mawaridul Aman,* hlm. 40-41

tinggi dan kerusakan di muka bumi dengan kepemimpinan, yang mana hal tersebut merupakan unsur kebinasaannya.

Maka dia diuji dengan dua penyeru. Penyeru yang mengajak kepada Allah, rasulNya dan hari akhirat. Dan penyeru yang mengajak kepada dunia.

Dan hati ini akan menjawab unsur yang paling dekat darinya."[17]

Dan pada kesempatan ini, *insyaallah,* dengan senantiasa memohon taufik dariNya, akan kita bicarakan tentang penyakit hati ini, sebab-sebabnya dan bagaimana solusinya. Semoga Allah memudahkan.

MACAM PENYAKIT HATI

Imam Ibnul Qayyim ﷺ dalam kitab beliau *Ighatsatul Lahafan fi Masyayidisy Syaithan* menjelaskan bahwa penyakit hati ada dua macam.[18]

Pertama, penyakit hati yang langsung bisa dirasakan seketika itu. Seperti rasa sedih, gundah, gelisah dan marah. Maka penyakit ini bisa hilang dengan pengobatan-pengobatan secara *thabi'i*, seperti dengan menghilangkan sebab-sebabnya atau dengan melakukan hal yang berlawanan dengannya dan yang akan menolaknya.

Dengan semata-mata adanya penyakit jenis ini dalam hati seorang hamba, tidak mesti menyebabkan kesengsaraan dan siksaan setelah kematian, berbeda dengan jenis penyakit hati yang kedua.

Dan merupakan kesempurnaan pengobatan terhadap penyakit hati jenis ini adalah dengan senantiasa memahami kelemahan dan kekurangan seorang hamba serta kesempurnaan Allah Sang pencipta. Sehingga dengan hal itu seorang hamba senantiasa meminta dan bertawakal hanya kepada Allah, Dzat yang menguasai manfaat dan madharat, untuk menghilangkan penyakit ini. Yang dengan itu dia akan mendapatkan manfaat tidak hanya di dunia, namun bahkan dia akan mendapatkan manfaat di akhirat. Hal ini bisa kita perhatikan dari petunjuk Nabi ﷺ dalam mengobati penyakit jenis ini.

Di antaranya, petunjuk beliau kepada orang yang tertimpa musibah, sebagaimana dalam sabda beliau,

مَا مِنْ عَبْدٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ اللَّهُمَّ أْجُرْنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا إِلاَّ أَجَرَهُ اللَّهُ فِي مُصِيبَتِهِ وَأَخْلَفَ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا

"Jika seorang hamba tertimpa suatu musibah lalu dia mengatakan 'inna lillahi wa inna ilaihi raji'un, Allahumma`jurni fi mushibati wa akhlifli khairan minha,'[19] niscaya Allah memberikan pahala untuknya pada musibahnya tersebut dan Allah akan memberikan ganti yang lebih baik dari musibah tersebut untuknya."[20]

---

[17] *Mawaridul Aman,* hlm. 37
[18] Lihat *Mawaridul Aman* hlm. 51-53
[19] Artinya, "Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kami akan kembali kepadaNya. Wahai Allah, berilah aku pahala pada musibahku ini dan berilah aku ganti yang lebih baik darinya."
[20] Riwayat Muslim (918)

Ibnu Qayyim al-Jauziyah ﷺ berkata[21], "Kalimat ini merupakan obat paling ampuh untuk orang yang tertimpa musibah, dan paling bermanfaat baginya baik di dunia maupun di akhirat. Karena kalimat ini mengandung dua pokok (keyakinan) yang agung. Jika seorang hamba benar-benar mengetahuinya, dia akan terhibur dan terlupa dari musibahnya.

Pertama, bahwa sebenarnya seorang hamba, keluarga dan hartanya adalah milik Allah k. Dan Allah menjadikannya pada diri hamba sebagai pinjaman. Jika Allah mengambilnya dari hamba, maka sama saja dengan pemberi pinjaman yang mengambil barangnya dari orang yang meminjam. Selain itu, sesungguhnya seorang hamba dibatasi oleh dua ketiadaan, ketiadaan sebelumnya dan ketiadaan sesudahnya. Dan kepemilikan seorang hamba, baginya hanyalah pemanfaatan barang pinjaman yang sementara. Dia bukan orang yang mengadakannya dari ketiadaan sehingga menjadi pemilik yang sebenarnya. Dan juga bukan orang yang bisa menjaganya dari kerusakan setelah adanya, tidak pula mampu melanggengkan keberadaannya. Maka dia tidak memiliki pengaruh sama sekali maupun kepemilikan yang hakiki padanya. Kemudian, perlakuan seorang hamba terhadapnya adalah bagaikan perlakuan seorang budak yang diperintah dan dilarang, tidak sebagaimana perlakuan orang yang memiliki. Oleh karena itu, dia tidak boleh memperlakukannya kecuali dengan perlakuan yang sesuai dengan perintah Pemiliknya yang sebenarnya.

Kedua, bahwa tempat kembali dan pulangnya seorang hamba adalah kepada Allah, *Maula*-nya yang sebenarnya. Dan dia pasti akan meninggalkan dunia dan akan mendatangi Rabb-nya dalam keadaan sendirian sebagaimana Dia menciptakannya pertama kali, tanpa istri, harta dan keluarga. Akan tetapi (dia akan mendatangiNya) dengan membawa kebaikan-kebaikan dan keburukan-keburukan. Jika demikian permulaan dan akhir seorang hamba beserta apa yang dikuasakan kepadanya, kenapa dia sangat gembira dengan apa yang ada dan berputus asa atas apa yang hilang?! Maka pikirannya terhadap permulaan dan tempat kembalinya, merupakan obat terampuh untuk penyakit ini."

Petunjuk yang lain, sabda Nabi ﷺ,

مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلاَ حَزَنٌ فَقَالَ اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجِلاَءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي إِلاَّ أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَجًا

"Jika seorang hamba tertimpa rasa sedih dan gelisah, lalu membaca doa (yang artinya), 'ya Allah, sesungguhnya aku adalah hambaMu, anak hambaMu (Adam) dan anak hamba perempuanMu (Hawa). Ubun-ubunku di tanganMu, hukumMu berlaku padaku dan ketetapanMu kepadaku adalah adil. Aku memohon kepadaMu dengan setiap nama yang Engkau miliki, yang telah Engkau sebutkan untuk diriMu, Engkau ajarkan kepada salah satu makhlukMu, Engkau turunkan dalam kitabMu, atau Engkau

[21] *Zadul Ma'ad* (3/92-93)

khususkan untuk diriMu dalam ilmu ghaib di sisiMu, agar Engkau jadikan al-Qur`an sebagai penghidup hatiku, cahaya di dadaku, penghilang kesedihan dan kegelisahanku,' niscaya Allah akan menghilangkan kegelisahan dan kesedihannya, dan menggantikannya dengan kelapangan."[22]

Ibnul Qayyim ﷺ berkata, "Hadits yang agung ini mengandung beberapa perkara tentang *ma'rifah,* tauhid dan ubudiyah."[23]

Dari sini nampak, bahwa semakin kuat tauhid seorang hamba dan semakin kuat *ma'rifah*-nya kepada Allah dan hakikat dirinya sebagai seorang hamba, maka penyakit hati jenis ini akan mudah diatasi. Oleh karena itu, ketika para nabi *'alaihimus salam* menghadapi suatu perkara yang menyebabkan kegelisahan, kegundahan dan rasa takut, mereka senantiasa mengembalikan urusan mereka kepada Allah ﷻ.

Dari Ibnu Abbas ﵄, dia berkata, "*Hasbunallah wa ni'mal wakil* (cukuplah Allah bagi kami, dan Dia adalah sebaik-baik Dzat yang diserahi segala urusan), kalimat ini diucapkan oleh Nabi Ibrahim ﵇ ketika beliau dilemparkan ke dalam api."[24]

Allah ﷻ berfirman tentang orang-orang yang beriman,

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

"(Yaitu) orang-orang (yang mentaati Allah dan Rasul) yang kepada mereka ada orang-orang yang mengatakan, 'Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka', Maka Perkataan itu menambah keimanan mereka dan mereka menjawab, 'Cukuplah Allah menjadi penolong Kami dan Allah adalah Sebaik-baik Pelindung'." (Ali 'Imran: 173)

Kedua, penyakit hati yang tidak bisa dirasakan seketika itu. Penyakit inilah yang menjadikan hati sebagai *qalbun maridh.* Dan jenis ini jauh lebih berbahaya dari jenis penyakit hati yang pertama, namun karena rusaknya, hati yang mengidap penyakit ini tidak bisa merasakannya. Hal itu karena hawa nafsu dan kebodohan yang memabukkan telah menghalangi antara hati ini dengan rasa sakit yang ditimbulkan.

Penyakit hati ini yang banyak disebutkan oleh Allah ﷻ dalam al-Qur`an. Di antaranya, Allah ﷻ berfirman,

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

"Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah tambah penyakitnya. Dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta." (al-Baqarah: 10)

لِيَجْعَلَ مَا يُلْقِي الشَّيْطَانُ فِتْنَةً لِلَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ وَالْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ

"Agar Dia menjadikan apa yang dimasukkan oleh setan itu, sebagai cobaan bagi orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit dan yang kasar hatinya." (al-Hajj: 53)

---

[22] Riwayat Ahmad (3712), dishahihkan oleh Syekh al-Albani dalam *ash-Shahihah* (199)
[23] *Al-Fawa`id,* karya Ibnu Qayyim al-Jauziyah, hlm. 23
[24] Lihat *Kitab at-Tauhid,* karya Syekh Muhammad bin Abdul Wahab, *bab qaulillah wa 'alallahi fatawakkalu in kuntum mu`minin.*

يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلا مَعْرُوفًا

"Hai istri-istri Nabi, kamu sekalian tidaklah seperti wanita yang lain, jika kamu bertakwa. Maka janganlah kamu tunduk dalam berbicara sehingga berkeinginanlah orang yang ada penyakit dalam hatinya, dan ucapkanlah perkataan yang baik." (al-Ahzab: 32)

لَئِنْ لَمْ يَنْتَهِ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ وَالْمُرْجِفُونَ فِي الْمَدِينَةِ لَنُغْرِيَنَّكَ بِهِمْ ثُمَّ لا يُجَاوِرُونَكَ فِيهَا إِلا قَلِيلاً

"Sesungguhnya jika tidak berhenti orang-orang munafik, orang-orang yang berpenyakit dalam hatinya dan orang-orang yang menyebarkan kabar bohong di Madinah (dari menyakitimu), niscaya Kami perintahkan kamu (untuk memerangi) mereka, kemudian mereka tidak menjadi tetanggamu (di Madinah) melainkan dalam waktu yang sebentar." (al-Ahzab: 60)

Dan penyakit jenis inilah yang berbahaya bagi diri seorang hamba di akhirat, karena akan menyebabkan kesengsaraan dan siksaan yang pedih, jika tidak segera diberikan obat penawarnya.

Adapun obat terhadap penyakit ini, hanyalah dengan ilmu dan keimanan yang telah Allah jelaskan melalui utusanNya yang mulia ﷺ dan diteruskan oleh para ulama pewaris Nabi ﷺ. Dan inilah yang akan kita bahas pada poin-poin selanjutnya, *insyaallah.*

HAKIKAT PENYAKIT HATI

Sesungguhnya, segala kemaksiatan terhadap Allah dan penyimpangan dari ajaranNya, akan menyebabkan hati seorang hamba menjadi kotor berpenyakit. Jika hal itu dibiarkan, tidak dibersihkan dan tidak diobati, maka kotoran dan penyakit itu akan bertumpuk sehingga menutupi hati tersebut, *wal 'iyadzu billah*. Rasulullah ﷺ bersabda,

إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا أَخْطَأَ خَطِيئَةً نُكِتَتْ فِي قَلْبِهِ نُكْتَةٌ سَوْدَاءُ فَإِذَا هُوَ نَزَعَ وَاسْتَغْفَرَ وَتَابَ سُقِلَ قَلْبُهُ وَإِنْ عَادَ زِيدَ فِيهَا حَتَّى تَعْلُوَ قَلْبَهُ وَهُوَ الرَّانُ الَّذِي ذَكَرَ اللَّهُ {كَلاَّ بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ}

"Sesungguhnya seorang hamba, jika melakukan suatu kesalahan (dosa), maka dituliskan titik hitam pada hatinya. Jika dia berhenti (dari kesalahan itu), meminta ampunan dan bertaubat, niscaya hatinya kembali bersih. Namun jika dia kembali (melakukan dosa), maka titik hitam itu akan ditambah sehingga menutupi hati. Itulah 'ron' (tutupan) yang Allah sebutkan dalam firmanNya, 'Sekali-kali tidak (demikian), sebenarnya apa yang selalu mereka usahakan itu menutupi hati mereka.' (al-Muthaffifin: 14)"[25]

[25] Riwayat Ahmad dan at-Tirmidzi dari Abu Hurairah رضي الله عنه, dihasankan oleh al-Albani رحمه الله dalam *Shahih al-Jami'* (1670)

Akan tetapi, hakikat dari seluruh kemaksiatan dan penyimpangan, atau dengan kata lain, hakikat seluruh penyakit hati seorang hamba berpulang kepada penyakit syubhat dan syahwat.

Syekh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di ﷺ berkata, "Dan sisi pembatasan penyakit (hati) menjadi dua jenis penyakit ini (syubhat dan syahwat) adalah karena penyakit hati adalah lawan dari kesehatan hati. Sedangkan kesehatan hati yang sempurna terwujud dengan dua hal, (pertama) dengan kesempurnaan ilmu, pengetahuan dan keyakinannya, dan (yang kedua) dengan kesempurnaan *iradah* (kehendak) hati terhadap apa yang dicintai dan diridhai oleh Allah.

Maka hati yang sehat adalah yang mengenal kebenaran dan mengikutinya, mengenal kebatilan dan meninggalkannya.

Jika ilmunya merupakan keragu-raguan, dan hati itu memiliki syubhat yang bertentangan dengan pokok-pokok dan cabang-cabang agama yang Allah beritakan, maka ilmunya itu menyimpang. Kuat dan lemahnya penyakit hati ini sesuai dengan keragu-raguan dan syubhat ini.

Dan jika kehendak hati, kecintaan dan kecondongannya adalah kepada perbuatan maksiat kepada Allah, maka hal itu merupakan penyimpangan dalam kehendaknya dan merupakan suatu penyakit.

Dan terkadang, kedua penyakit ini berkumpul (dalam satu hati) sehingga hati itu menyimpang dalam ilmu dan kehendaknya."[26]

Untuk lebih jelasnya lagi, Ibnul Qayyim ﷺ berkata, "Tatkala hati memiliki dua kekuatan, (pertama) kekuatan ilmu dan pembeda, (kedua) kekuatan *iradah* (kehendak) dan cinta, maka kesempurnaan dan kebaikan hati adalah dengan menggunakan dua kekuatan ini dalam perkara yang bermanfaat baginya dan menyebabkan kebaikan dan kebahagiaannya. Sehingga, kesempurnaan hati adalah dengan menggunakan kekuatan ilmu untuk mengetahui dan memahami kebenaran, dan untuk membedakan antara kebenaran dan kebatilan. Juga dengan menggunakan kekuatan iradah dan cinta untuk mencari kebenaran, mencintai dan mendahulukannya di atas kebatilan.

Maka orang yang tidak mengenal kebenaran adalah orang yang sesat.

Orang yang mengenal kebenaran namun mengutamakan yang lain (kebatilan) adalah orang yang dimurkai.

Dan orang yang mengenal kebenaran dan mengikutinya adalah orang yang diberi nikmat."[27]

Termasuk jenis penyakit syubhat, apa yang Allah sebutkan dalam al-Qur`an, surat al-Baqarah ayat 10, surat at-Taubah ayat 125, surat al-Hajj ayat 53, dan tempat yang lain. Adapun tentang penyakit syahwat, seperti yang Allah sebutkan dalam surat al-Ahzab ayat 32.[28]

---

[26] *Al-Qawa'idul Hissan al-Muta'aliqah bi Tafsiril Qur`an,* karya Syekh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, hlm. 85-86
[27] *Mawaridul Aman,* hlm. 63
[28] Lihat *al-Qawa'idul Hissan,* hlm. 86

DUA UNSUR KEBURUKAN

Ketahuilah – semoga Allah menjaga kita dari segala keburukan – bahwa segala keburukan bersumber dari dua unsur. Keduanya disebutkan Rasulullah ﷺ dalam doa yang beliau ajarkan kepada Abu Bakar ash-Shiddiq رضي الله عنه .

Abu Bakar ash-Shiddiq رضي الله عنه berkata, "Wahai Rasulullah! Ajarkanlah aku suatu doa yang aku ucapkan ketika pagi dan petang." Maka Rasulullah ﷺ bersabda, "Wahai Abu Bakar, ucapkanlah,

اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ

"ya Allah, Pencipta langit dan bumi, Yang mengetahui perkara ghaib dan yang nampak, tidak ada sesembahan yang hak disembah selain Engkau, Tuhan dan Penguasa segala sesuatu. Aku berlindung kepadaMu dari keburukan jiwaku dan dari keburukan setan dan sekutunya. Dan (aku berlindung kepadaMu) dari berbuat keburukan terhadap diriku atau terhadap seorang muslim."[29]

Ibnul Qayyim رحمه الله berkata, "Hadits yang mulia ini mengandung permintaan perlindungan dari keburukan, sebab-sebabnya dan akibatnya. Karena seluruh keburukan munculnya dari jiwa manusia atau dari setan. Dan akibatnya akan kembali kepada pelakunya atau kepada saudaranya seislam."[30]

Tentang jiwa manusia yang tercela, Allah menyebutnya dalam tiga tempat dalam al-Qur`an, surat Yusuf ayat 53, surat al-Qiyamah ayat 2 dan surat an-Nazi'at ayat 40. Adapun tentang setan, maka peringatan Allah terhadap keburukannya lebih banyak daripada peringatan terhadap keburukan jiwa manusia. Seperti dalam surat al-Baqarah ayat 168, surat al-A'raf ayat 16, surat Fathir ayat 6, dan beberapa tempat lainnya. Hal itu karena keburukan dan kerusakan jiwa manusia muncul akibat was-was dan bisikan setan.[31]

OBAT PENYAKIT HATI

Setelah kita mengetahui bahwa inti penyakit hati adalah syubhat dan syahwat, sumber keburukan adalah jiwa manusia dan setan beserta sekutunya, maka di akhir pembahasan ini akan kita sampaikan obat terhadap penyakit tersebut sekaligus solusi terhadap sumber keburukan yang memunculkan penyakit tersebut.

AL-QUR`AN

Allah ﷻ berfirman,

---

[29] Riwayat at-Tirmidzi (3526) dari Abdullah bin 'Amr رضي الله عنه, dishahihkan oleh al-Albani, lihat *ash-Shahihah* (2763) dan *Shahihul Jami'* (7813)

[30] *Mawaridul Aman,* hlm. 158

[31] Lihat *Mawaridul Aman,* hlm. 157

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ

"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada..." (Yunus: 57)

Syekh as-Sa'di رحمه الله berkata, "Dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada dalam dada, yaitu al-Qur`an ini sebagai penyembuh terhadap penyakit-penyakit yang ada dalam dada, yaitu penyakit syahwat yang menghalangi ketundukan terhadap syariat dan penyakit syubhat yang merusak ilmu yang yakin.

Karena dengan adanya nasihat, *targhib* (dorongan terhadap kebaikan), *tarhib* (peringatan terhadap keburukan), janji dan ancaman dalam al-Qur`an, akan menyebabkan harapan dan rasa takut[32]. Jika didapati padanya harapan terhadap kebaikan dan rasa takut dari keburukan, lalu keduanya terus berkembang bersamaan dengan berulangnya makna-makna al-Qur`an yang datang kepadanya, maka hal itu akan menyebabkan pengutamaan kehendak Allah atas kehendak diri sendiri. Sehingga apa yang Allah ridhai lebih disukai hamba itu daripada syahwat (kesenangan)nya sendiri.

Begitu pula *burhan* dan dalil yang Allah jelaskan dengan penjelasan yang gamblang dan paling baik[33], akan menghilangkan syubhat yang merusak kebenaran. Sehingga hati itu akan sampai kepada tingkatan keyakinan yang paling tinggi."[34]

Menjadikan al-Qur`an sebagai obat penyakit hati, tidaklah hanya dengan membacanya saja. Bahkan lebih dari itu, seorang hamba harus mentadabburinya, memahaminya, dan mengamalkan kandungannya. Yaitu mewujudkan hakikat *'ubudiyah* kepada Allah ﷻ, menjadikan Allah ﷻ sebagai satu-satunya Dzat yang dituju dan menjadikan tuntunan Rasulullah ﷺ sebagai satu-satunya jalan untuk mencapai tujuan tersebut. Sehingga dengan hal itu dia benar-benar telah menjadikan al-Qur`an sebagai petunjuk baginya yang menghidupkan dan menerangi hatinya. Allah berfirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ

"Hai orang-orang yang beriman, penuhilah seruan Allah dan seruan Rasul apabila Rasul menyeru kamu kepada sesuatu yang memberi kehidupan kepada kamu, ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah membatasi antara manusia dan hatinya dan sesungguhnya kepadaNya-lah kamu akan dikumpulkan." (al-Anfal: 24)

Ibnul Qayyim رحمه الله berkata, "Sesungguhnya kehidupan yang bermanfaat hanyalah akan diperoleh dengan memenuhi seruan Allah dan RasulNya ﷺ. Barangsiapa tidak memenuhi seruan ini maka dia tidak memiliki kehidupan, meskipun dia memiliki kehidupan seperti binatang, kehidupan yang juga dimiliki oleh binatang paling rendah.

---

[32] Inilah obat untuk penyakit syahwat.

[33] Dan ini adalah obat untuk penyakit syubhat. Ibnul Qayyim رحمه الله berkata, "Akan tetapi, hal itu tergantung kepada pemahaman dan pengetahuan tentang maksud al-Qur`an. Siapa saja yang diberi hal tersebut oleh Allah, dia akan melihat kebenaran dan kebatilan secara jelas dengan hatinya, sebagaimana dia melihat malam dan siang." (Lihat *Mawaridul Aman,* hlm. 97-98)

[34] *Taisirul Karimir Rahman,* hlm. 367

Maka kehidupan hakiki yang baik adalah kehidupan orang yang memenuhi seruan Allah dan RasulNya secara lahir dan batin. Mereka adalah orang-orang yang hidup meskipun telah mati, sedangkan selain mereka adalah orang-orang yang mati meskipun badan mereka hidup. Oleh karena itu, manusia yang paling sempurna kehidupannya adalah yang paling sempurna dalam memenuhi seruan Rasul ﷺ. Karena dalam segala hal yang beliau serukan terdapat kehidupan. Maka barangsiapa yang kehilangan sebagian darinya, berarti dia telah kehilangan sebagian dari kehidupan ini. Dan padanya ada kehidupan sesuai dengan pemenuhannya terhadap seruan Rasul ﷺ."[35]

Kemudian, sebagai peringatan, sebagian manusia berusaha membersihkan hatinya dari berbagai kotoran, namun dengan cara melakukan berbagai ritual ibadah yang sama sekali tidak pernah dicontohkan oleh Rasulullah ﷺ. Maka ketahuilah, bahwa hal itu tidak akan mengobati penyakit yang ada dalam hatinya, bahkan akan menambahkan kepadanya penyakit lain yang mungkin lebih berbahaya. Karena segala macam ritual ibadah yang tidak pernah dicontohkan oleh Rasulullah ﷺ pada hakikatnya bertentangan dengan al-Qur`an yang merupakan obat terhadap segala penyakit hati.

MUKHALAFAH DAN MUHASABAH

Dua hal ini, mukhalafah dan muhasabah, adalah solusi untuk mengatasi penyakit hati yang bersumber dari keburukan jiwa manusia.

Sesungguhnya, sifat dasar jiwa manusia adalah suka memerintahkan kepada perkara-perkara yang buruk, kecuali yang dirahmati oleh Allah. Dan memang jiwa manusia diciptakan pada asalnya dalam keadaan bodoh dan zhalim, sedangkan ilmu dan keadilan adalah suatu hal yang muncul kemudian, dengan anugrah dari Allah. Allah berfirman,

إِنَّ النَّفْسَ لأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلا مَا رَحِمَ رَبِّي

"Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku." (Yusuf: 53)

إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولا

"Sesungguhnya manusia itu amat zhalim dan Amat bodoh." (al-Ahzab: 72)

Keadaan manusia bersama dengan jiwanya, terbagi menjadi dua kelompok. Pertama, yang dikalahkan oleh jiwanya sehingga dia dikuasai dan dibinasakan oleh jiwanya, taat dan tunduk terhadap perintah-perintahnya. Yang kedua, manusia yang mampu mengalahkan jiwanya, sehingga dia menguasai dan menundukkan jiwanya di bawah perintah-perintahnya.[36]

Dan kelompok kedualah yang akan menggapai kemenangan dan kebahagiaan. Allah ﷻ berfirman,

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى (٤٠) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى

[35] *Al-Fawa`id,* hlm. 85-86
[36] Lihat *Mawaridul Aman,* hlm. 142

"Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. Maka sesungguhnya surgalah tempat tinggal(nya)." (an-Nazi`at: 40-41)

Ibnul Qayyim ﷺ berkata, "Orang-orang yang beribadah menuju Allah, meskipun jalan dan metode mereka berbeda-beda, telah bersepakat bahwa jiwa manusia menghalangi hati untuk sampai kepada Rabb. Dan bahwa Dia tidak bisa ditemui dan dicapai kecuali setelah mematikan dan meninggalkan jiwa dengan cara menyelisihi dan mengalahkannya."[37]

Adapun tentang muhasabah terhadap jiwa, maka setiap jiwa akan ditanya dan dihisab pada hari akhirat kelak, sehingga selayaknya seorang hamba menghisab dirinya di dunia sebelum dia dihisab di akhirat. Allah berfirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ

"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap jiwa memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat)." (al-Hasyr: 18)

Dan muhasabah terhadap jiwa ada pada dua keadaan. Muhasabah sebelum melakukan amalan dan muhasabah setelah amal.

Tentang muhasabah sebelum amal, al-Hasan ﷺ berkata, "Semoga Allah merahmati seorang hamba yang berhenti ketika memiliki keinginan. Jika hal itu karena Allah, maka dia teruskan dan jika karena selainNya maka dia tinggalkan."

Dijelaskan bahwa sebelum beramal hendaknya seorang hamba melalui empat tingkatan muhasabah. Pertama, melihat apakah amal tersebut mampu dia lakukan. Kedua, jika mampu, dia menimbang-nimbang mana yang lebih baik baginya, melakukan amalan tersebut atau meninggalkannya. Ketiga, memperhatikan niat yang mendorongnya melakukan amal itu, karena Allah atau yang lain. Jika karena Allah, maka dia teruskan, jika tidak maka dia hentikan. Keempat, jika amalan itu butuh kepada penolong dan pendukung, dia melihat apakah ada hal tersebut atau tidak. Jika tidak maka dia berhenti dan tidak melakukan amalan tersebut sampai dia mendapatkan penolong atau pendukung yang dibutuhkan.[38]

Adapun muhasabah setelah amal, maka seorang hamba menghisab dirinya atas tiga perkara. Pertama, menghisab dirinya atas kekurangan-kekurangan yang ada ketika dia melakukan ketaatan terhadap Allah. Kedua, menghisab dirinya atas amalan yang telah dia lakukan padahal meninggalkannya lebih baik dari melakukannya. Ketiga, menghisab dirinya atas perkara-perkara yang mubah atau yang biasa dilakukan, kenapa dilakukan? Apakah karena Allah dan hari akhirat sehingga dia beruntung ataukah karena dunia semata sehingga dia merugi?[39]

[37] *Mawaridul Aman,* hlm. 142
[38] Lihat *Mawaridul Aman,* hlm. 148
[39] Lihat *Mawaridul Aman,* hlm. 149-150

Dan inti dari muhasabah terhadap jiwa adalah, pertama seorang hamba melihat dan memperhatikan hak Allah atasnya, kemudian yang kedua dia memperhatikan apakah dia telah memenuhinya sebagaimana mestinya?

ISTI'ADZAH DAN IKHLAS

Adapun solusi untuk mengatasi penyakit yang bersumber dari setan, maka dengan *isti'adzah* (meminta perlindungan) kepada Allah dari bahaya dan gangguan setan, dan ikhlas hanya mengharap keridhaan Allah dalam segala perbuatan.

Tentang *isti'adzah* Allah berfirman,

وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

"Dan jika kamu ditimpa sesuatu godaan setan maka berlindunglah kepada Allah, sesungguhnya Dia Mahamendengar dan Mahamengetahui." (al-A'raf: 200)

Sedangkan tentang ikhlas, Allah telah memberitahukan bahwa setan tidak memiliki kekuasaan sama sekali terhadap orang-orang yang *mukhlashin* dan orang-orang yang bertawakal. Allah berfirman,

قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الأَرْضِ وَلأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ (٣٩) إِلا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ (٤٠) قَالَ هَذَا صِرَاطٌ عَلَيَّ مُسْتَقِيمٌ (٤١) إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ إِلا مَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْغَاوِينَ

"Iblis berkata, 'Ya Tuhanku, oleh sebab Engkau telah memutuskan bahwa aku sesat, pasti aku akan menjadikan mereka memandang baik (perbuatan maksiat) di muka bumi, dan pasti aku akan menyesatkan mereka semuanya, kecuali hamba-hamba Engkau yang mukhlas di antara mereka'. Allah berfirman, Ini adalah jalan yang lurus, kewajibanKu-lah (menjaganya). Sesungguhnya hamba-hambaKu tidak ada kekuasaan bagimu terhadap mereka, kecuali orang-orang yang mengikut kamu, yaitu orang-orang yang sesat." (al-Hijr: 39-40)

إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (٩٩)إِنَّمَا سُلْطَانُهُ عَلَى الَّذِينَ يَتَوَلَّوْنَهُ وَالَّذِينَ هُمْ بِهِ مُشْرِكُونَ (١٠٠)

"Sesungguhnya setan itu tidak ada kekuasaannya atas orang-orang yang beriman dan bertawakkal kepada Tuhannya. Sesungguhnya kekuasaannya (setan) hanyalah atas orang-orang yang mengambilnya jadi pemimpin dan atas orang-orang yang mempersekutukannya dengan Allah." (an-Nahl: 99-100)

Syekh as-Sa'di ﷺ berkata menjelaskan kata *mukhlasin* dalam surat al-Hijr di atas, "Yaitu orang-orang yang Aku (Allah) bersihkan dan Aku pilih mereka karena keikhlasan, keimanan dan tawakal mereka."[40]

Ibnul Qayyim ﷺ berkata, "Allah tidaklah memberikan kekuasaan bagi setan atas seorang hamba sampai hamba itu sendiri yang memberikan jalan bagi setan untuk itu,

[40] *Taisirul Karimir Rahman,* hlm. 431

yaitu dengan menaatinya (setan) dan menyekutukannya...” lalu beliau berkata, “... Maka tauhid, tawakal dan ikhlas akan menghalangi kekuasaan setan. Sedangkan syirik dan cabang-cabangnya akan menyebabkan keksuasaan setan.”[41]

PENUTUP

Akhirnya, kami mengingatkan, bahwa perkara hati – dan juga perkara-perkara lainnya – hendaknya diserahkan kepada Allah ﷻ. Karena Dialah yang menguasai dan membolak-balikkan hati dengan kehendakNya. Allah ﷻ berfirman,

وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ

“Ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah membatasi antara manusia dan hatinya.” (al-Anfal: 24)

Maka Allah ﷻ lebih berkuasa terhadap hati-hati hambaNya daripada hamba itu sendiri.[42] Jika seorang hamba telah mengetahui hal ini, hendaknya dia senantiasa meminta kepada Rabbnya untuk memperbaiki hatinya, memberikah hidayahNya, mengokohkannya di atas keimanan, dan berlindung kepadaNya dari hati yang tidak khusyu’, keras dan tidak tunduk kepada Allah ﷻ.[43] Sebagaimana hal itu juga dilakukan oleh Rasulullah ﷺ dalam beberapa doanya.

اللَّهُمَّ يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قُلُوبَنَا على دِينِكَ

اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ

وَصَلَى اللهُ وَسَلَّمَ عَلَى مُحَمَّدٍ وعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ

[41] *Mawaridul Aman,* hlm. 169
[42] Lihat *Syifa`ul Qulub,* hlm. 22
[43] Lihat *Syifa`ul Qulub,* hlm. 26